



EMENTA ESCOLAR GERAL

29 a 30 de junho de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 29	Sopa	Creme de abóbora e alho francês	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) de atum com ovo ^{3, 4}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cogumelos ¹		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 1				
QUINTA-FEIRA 2				
SEXTA-FEIRA 3				

ALERGÊNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Boas férias de verão!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)